



Pääkirjoitus

Vaiherikas vuosi lähenee loppuaan. Energiakriisin kylkiäisenä sähkökatkoihin ja muihin kriiseihin varautuminen on päivän sana. Suomen pelastusalan keskusjärjestö SPEK kehottaakin kaikkia kotitalouksia pitämään kotona ainakin kolmeksi vuorokaudeksi ruokaa ja juomaa, retkikeittimen, patteriradion, pattereita, taskulamppuja, tulitikkuja, varavirtalähteen, joditabletteja, käteistä rahaa yms. Kotihoidon asiakkaille on omat palvelunsa myös kriisiaikaan. Itsenäisesti asuvat ikäihmiset ovat heterogeeninen joukko, joista osa on jo suhteellisen huonossa kunnossa ja osa toimii esimerkiksi muistisairaana puolisonsa omaishoitajana. Mietin mitenköhän nämä vielä itsenäisesti asuvat ikäihmiset ovat varautuneet tähän kaikkeen? Kuka heitä auttaa, jos on tosi kyseessä? Toivotaan tietenkin, ettei pitkiä sähkökatkoja tänä talvena tulisi. Viranomaisten sekä lähiomaisten on kuitenkin tärkeää miettiä asiaa myös ikääntyneiden kannalta.

Aiemminkin tällä palstalla olen kirjoittanut siitä, miten iäkkäimmät ihmiset jätetään erilaisten yhteiskuntaa koskevien mielipidetiedustelujen ulkopuolelle, vaikka Suomi on neljänneksi ikääntynein yhteiskunta maailmassa. Nyt myös hieman ikääntyneemmät ikäihmiset saivat äänensä kuuluviin Eläkeläisjärjestöjen etujärjestö EETU ry:n julkaisemassa ”Huomisen kynnyksellä” -kyselyssä, jonka vastaajat olivat 55–84-vuotiaita. Kyselyyn vastaajien mukaan iäkkäiden suurimmat ongelmat nyt ja kymmenen vuoden päästä ovat eläkkeiden pienuus, sosiaali- ja terveyspalvelujen heikko saavutettavuus, yksinäisyys sekä ikääntyneiden hoivapalvelujen laatu. Arkisia ja tärkeitä ongelmia, joiden ratkaisemiseksi on vielä paljon tehtävää.

Toivottavasti ensi vuonna voimaan tuleva sosiaali- ja terveyspalvelujen suuri uudistus vähentäisi alueellista eriarvoisuutta terveyspalveluissa sekä edesauttaisi palvelujen saatavuuteen liittyvissä ongelmissa. Käynnistys- ja kasvu-kipuja on vielä odotettavissa.

Vuoden viimeisessä Gerontologia-lehdessä riittää jälleen lukemista. Sen sisältö on jo tutun mukaisesti monitieteinen. Lehti sisältää neljä tutkimusartikkelia, jotka käsittelevät muistisairauden aiheuttamia käyttäytymisen muutoksia ja parisuhteen vastavuoroisuutta, eturauhassyöpöpotilaiden tulkintoja ikääntymisestä osana syövän sairastamista, rajoittamisesta keskustelua hoitoneuvotteluissa sekä iäkkäiden ihmisten ja eläkeikäisten vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksia kanssakäymisestä vapaaehtoistyössä. Lisäksi lehdessä on kirjoituksia keskustelija-, väitökset-, ajankoh- taista-, konferenssikuulumisia-, kirjaesittelyt- sekä kielen päällä- palstoilla.

Ensimmäisessä tiedeartikkelissamme Päivi Eskola, Outi Jolanki, Lina Van Aerschot ja Mari Aaltonen selvittivät, millaisissa tilanteissa muistisairauden aiheuttamia ongelmallisia ja kielteisinä koettuja käytösoireita ilmaantuu ja miten ne vaikuttavat parisuhteen vastavuoroisuuteen. Käytösoireita ilmaantui tilanteissa, joissa muistisairautta sairastava pyrki kontrolloimaan puolisohoitajansa toimintaa, kun puolisohoitaja joutui neuvomaan ja ohjaamaan muistisairautta sairastavan puolisonsa arkirutiineja tai rajoittamaan hänen teke- mistään, sekä tilanteissa, joissa muistisairautta sairastava joutui kohtaamaan oman sairautensa. Käytösoireiden takia puolisohoitaja joutui taiteilemaan arjessa välttyäkseen konflikti-

tilanteilta, eikä aitoa vastavuoroisuutta suhteessa syntynyt.

Laura Lahti ja Hanna Ojala tutkivat, miten yli 65-vuotiaat eturauhassyöpötilaat tulkitsevat ikääntymistä ja ikää osana syövän sairastamista sekä millaisiin asioihin ikä resurssina liittyy eturauhassyöpää sairastavilla miehillä. Haastatteluihin osallistuneet miehet kuvasivat syöpää pienenä vaivana, eivät henkeä uhkaavana sairautena. Tutkimuksen tulokset vahvistavat sitä havaintoa, että ikä toimii merkittävänä resurssina jäsenettäessä ikämiehen elämää ja arkea eturauhassyövän kanssa.

Jenny Paananen, Camilla Lindholm ja Riitta Suhonen tarkastelivat rajoituksiin liittyvää keskustelua muistisairaita hoivakotiasukkaita koskevissa hoitoneuvotteluissa. He havaitsivat, ettei omaisella ole aitoa mahdollisuutta vaikuttaa rajoituskäytäntöihin. Hoitoneuvottelut ja siihen liittyvä prosessi voi siten itsessään heikentää muistisairaan hoivakotiasukkaan haavoittuvaa asemaa.

Irma Äyräväinen, Arja Piirainen, Pirjo Vuoskoski, Taru Lintunen ja Taina Rantanen tarkastelivat huonokuntoisten iäkkäiden ihmisten ja eläkeikäisten vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksia keskinäisestä kanssakäymisestäään vapaaehtoistyöhön perustuvalla toimintajaksolla. Molemmille osapuolille merkityksellistä olivat vuorovaikutuksen toimivuus sekä arjen haasteellisuus ja odottamaton onnistuminen. Iäkkäille ihmisille itsenäinen arki ilmeni merkityksellisenä, ja vapaaehtoistyöntekijöille auttamisen arvokkuus oli keskeistä.

Keskustelija-palstan kirjoituksessaan Päivi Eskola ja Outi Jolanki kuvailevat ikääntyvän omaishoitoperheen arkea ja sitä, mitä rooleja omaishoitajat ottavat itselleen läheistään hoitaessaan. Samalla palstalla Ella Plaami ja kumppanit kertovat Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksella käynnissä olevasta Kansallinen muistipalvelupolku -hankkeesta, jonka tarkoituksena on luoda kansallinen palvelupolku malli muistisairauksien ennaltaehkäisevistä palveluista hoitoon ja seurantaan. Hankkeessa FINGER-toimintamallin mukainen elintapaohjaus liite-

tään osaksi kansallista mallia ja tuetaan mallin jalkauttamista ympäri Suomen.

Eeva Lindroos selvitti väitöstutkimuksensa pitkäaikaishoidossa olevien ikääntyneiden nielemisvaikeuksien esiintymisen ja hampaiston tilaan liittyvien puremisongelmien yleisyyttä ja niihin yhteydessä olevia tekijöitä. Lisäksi selvitettiin virheravitsemuksen ja ravintoaineiden saannin yhteyttä ikääntyneen nielemisongelmiin ja puremisvaikeuksiin sekä suun oireiden vyyhtiä ja sen yhteyttä virheravitsemukseen, hyvinvointiin ja kuolleisuuteen. Puremisongelmat ja nielemisvaikeudet olivat yhteydessä virheravitsemukseen. Suun ongelmien vyyhti oli yhteydessä vaikeampaan virheravitsemukseen, heikentyneeseen itsearvioituun terveydentilaan ja heikentyneeseen hyvinvointiin sekä kuolleisuuteen.

Toisessa väitöksessä Annele Urtamo selvitti, mitkä tekijät keski-ikässä ovat yhteydessä onnistuneeseen vanhenemiseen Helsingin Johtajatutkimuksen miehillä. Tutkimuksen osallistujia seurattiin 44 vuoden ajan. Onnistunut vanheneminen määriteltiin osatutkimuksissa hyvään terveyteen liittyväksi elämänlaaduksi, pitkäikäisyydeksi ja 90 ikävuoden saavuttamiseksi, gerastenian puuttumiseksi sekä aktiivisen ja terveen/hyvän vanhenemisen kriteerien täyttymiseksi. Terveiden arvostus, hyvä itsearvioitu terveys ja vähäiset sydän- ja verisuonitautien riskitekijät keski-ikässä olivat yhteydessä onnistuneeseen vanhenemiseen. Erityisesti tupakoimattomuus, pienempi painoindeksi sekä alhaisemmat kokonaiskolesteroli-, verenpaine- ja sokeri-arvot edistivät 90 ikävuoden saavuttamista ja elämänlaatua vanhuudessa.

Ajankohtaista-palstalla Anne-Katri Kempainen kertoo Kotona perheessä -kehittämissankkeesta, jonka päätavoitteena on ikäihmisen hyvinvoinnin ja hyvän arjen turvaaminen perhehoidossa. Hankkeen tarkoituksena on varmistaa, että perhekodissa asuvat ikäihmiset saavat määritellä heille hyvinvointia tuottavia tekijöitä arjessa. Tavoitteena on tuottaa tietoa ja materiaalia ikäihmisten perhehoidon kehittämiseen ja hyvän perhehoitoarjen turvaamiseen.

Konferenssikuulumisia-palstalla julkaistaan Mari Nuutilan ja Linda Enrothin kirjoitus Kasvun ja vanhenemisen tutkijat ry:n järjestämästä syysseminaarista, jonka teemana oli ilmastonmuutos ja ikääntyneet. Seminaarissa eri alojen asiantuntijat kertoivat ilmastonmuutoksen etenemisestä, sen vaikutuksista ikääntyneiden hyvinvointiin, muuttuviin olosuhteisiin sopeutumisesta, sosiaali- ja terveyspalveluiden ekologisesta kestävydestä sekä sukupolvien välisestä oikeudenmukaisuudesta. Ikääntyneisiin ilmastonmuutos vaikuttaa esimerkiksi helteiden lisääntymisinä. Ikääntyneet ovat erityisen alttiita helteiden haitallisille terveysvaikutuksille. Seminaari oli kokonaisuudessaan erittäin ajankohtainen ja ajatuksia herättävä.

Toisena konferenssikuulumisena meillä on Hanna-Maria Roiton ja Ulla Aallon kirjoitus ”London calling – kongressiterveisä vuotuisesta EuGMS-kongressista. Kongressin teemana oli moniammatillinen tiimityö, ja puhujiksi oli kutsuttu tutkijataustaisia lääkäreitä, terapeutteja ja hoitotieteiden edustajia. Punaisena lankana kongressissa kulki moniammatillisen työn lisäksi päivystys iäkkään potilaan näkökulmasta, gerastenia, kaatumisten ehkäisy ja lääkityksen arviointi. Kongressimatkalta jäi käteen niin uusia ajatuksia, uusia tuttavuuksia kuin tuoretta tieteellistä antiakin.

Kirjaesittelyt-palstalla Pertti Pohjolainen on arvioinut Marja Jylhän kirjoittaman *Vanhuustutkijan koronavuosi* -kirjan. Pohjolainen

kertoo, että päiväkirjamuotoisena kirjan teksti on elävää ja kiinnostavaa. Esitystapa onnistuu tavoittamaan koronapandemian ajankohtaisuuden ja mahdollistaa niin maailmanpoliittisten kuin Suomenkin tapahtumien liittämisen tutkijan elämään.

Kielen päällä -palstalla Pirkko Muikku-Werner kertoo kirjoituksessaan ”*Ottaa päähän* – kielikuvat kiukun purkajina”, miten rikasta suomen kieli on harmittavissa, kiukkuja ilmaisevissa sanonnoissa. Henkilö voi olla vain lievästi pahantuulinen tai silmittömän raivoissaan; joku saattaa viskoa tavaroita, joku käy käsiksi. Vahva ärsyntyminen näkyy muun muassa ilmeistä: suu raottuu, ja hampaat tulevat näkyville. Kärtyisen ihmisen silmät kapenevat, pupillit supistuvat, tai kulmakarvat kurtistuvat. Myös sisäelimet ja hermosto on valjastettu mukaan kiukun tai harmituksen ilmaisemiseen.

Uudessa Gerontologia-lehdessä on tälläkin kertaa paljon lukemista ja ajattelun aihetta. Lehtemme on myös edustettuna tulevalla Gerontologia-päivillä Tampereella ensi vuoden helmikuussa. Tervetuloa tutustumaan osastoomme ja keskustelemaan kanssamme lehdessä. Toivotamme kaikille lehden lukijoille, kirjoittajille ja vertaisarvioijille antoisia lukuhetkiä lehden parissa. Samalla toivotan hyvää ja rauhallista joulun odotusta ja uutta vuotta. Olkoon tuleva vuosi kaikille nykyistä parempi.

Satu Jyväkorpi, päätoimittaja